Dans la même collection :

1. Les Salades Gaies
2. Les Oeufs
3. Le Poulet
5. Tartes à la Carte
6. Les Gâteaux Maison

Imprimé en Italie

Les Cahiers de Cuisine

Cuisiner les Viandes



Offert par **felix potin**

Les Cahiers de Cuisine

Collection dirigée par
Sabina de Balkany

Ouvrage rédigé par
Valérie-Anne Létoile

avec la collaboration de
Laurence Pagnard
Monique Vézinet

Réalisation :
Béatrice Sturm
Diane d'Halloy

Les proportions indiquées dans les recettes sont calculées pour 4 personnes.

76, bd Saint-Germain 75005 Paris

Recettes proposées par

Valérie-Anne Létoile

Cuisiner les Viandes

Editions Valber

BAVETTE AUX ECHALOTES

Préparation : *5 mn* **Cuisson** : *15 mn*

1. Hachez les échalotes. Dans une casserole à fond épais, faites fondre pendant 10 mn les échalotes dans 40 g de beurre avec une pincée de sel.
2. En utilisant un bon couteau, incisez les deux faces des steaks, si possible dans le sens contraire à celui des fibres, pour empêcher la viande de se contracter au contact de la chaleur. Huilez légèrement chaque côté.
3. Faites cuire les steaks dans une poêle avec 40 g de beurre, à feu vif pour bien les saisir. Le temps de cuisson dépendra de votre goût. Salez et poivrez abondamment. Réservez les steaks au chaud.
4. Eliminez l'excès de graisse de la poêle, versez la crème et déglacez la poêle. Ajoutez alors les échalotes étuvées ; assaisonnez. Laissez réduire puis versez sur les bavettes. Servez immédiatement.

recette classique

Ingrédients et matériel	
4 steaks dans la bavette *6 échalotes* *80 g de beurre* *3 dl de crème fraîche felix potin* *1 cuillerée à soupe d'huile* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 casserole à fond épais* *1 poêle*



Conseil : *le beurre d'ail ou le beurre d'anchois rehaussent aussi fort bien le goût de la bavette.*
Vin : *Beaujolais.*

BLANQUETTE DE VEAU

Préparation : *10 mn* **Cuisson :** *2 h*

1. Mettez le veau dans une cocotte et recouvrez-le juste d'eau froide. Portez à ébullition. Baissez le feu dès que l'eau commence à bouillir ; ajoutez la carotte, l'oignon, l'échalote et le bouquet garni. Salez, poivrez et laissez mijoter pendant 2 h.
2. Faites un beurre manié en mélangeant 20 g de beurre et 20 g de farine. Ajoutez-le au jus de cuisson, mais hors du feu en battant avec un fouet. Faites repartir l'ébullition pendant 5 mn. Attention : la sauce doit rester veloutée sans être lourde.
3. Quand vous servirez, délayez le jaune d'œuf avec la crème fraîche et versez-le dans la cocotte, toujours hors du feu. Ajoutez aussi le jus du demi-citron. Mélangez pour obtenir une sauce bien homogène.

recette classique

Ingrédients et matériel	
650 g d'épaule de veau coupée en gros cubes *1 oignon* *1 échalote* *1 carotte* *1 bouquet garni* *20 g de beurre* *20 g de farine* *1 jaune d'œuf* *1 dl de crème fraîche* *2 cuillerées à soupe de farine*	*1/2 citron* *Sel, poivre* **Matériel** *1 cocotte* *1 presse-fruits*



Conseil : *vous pouvez servir des pommes de terre à la vapeur ou du riz créole.*
Vin : *Muscadet.*

BŒUF BOURGEOISE

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *3 h*

1. Faites revenir rapidement dans une poêle avec 3 cuillerées à soupe d'huile la viande et le demi-pied de veau.
2. Epluchez les oignons et hachez-les ; faites-les revenir avec le beurre dans une cocotte.
3. Quand les viandes ont pris une bonne couleur, mettez-les dans la cocotte avec le vin rouge, le concentré de tomate et un litre d'eau environ ; salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition, puis mettez à four chaud (220 °C, thermostat 7) en couvrant, pendant 3 h environ.
4. Pendant ce temps épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, équeutez les haricots et coupez tous ces légumes en bâtonnets fins. Faites-les cuire à l'eau séparément : les haricots doivent cuire environ 20 mn, les navets 25 mn, les carottes et les pommes de terre 20 mn.
5. Après cuisson, sortez les viandes de la cocotte et réservez-les. Faites réduire la sauce de moitié. Coupez le pied de veau en petits morceaux que vous mélangez aux légumes.
6. Pour servir, dressez la viande avec les légumes. Versez la sauce dans une saucière.

recette classique

Ingrédients et matériel

1 kg de macreuse
1/2 pied de veau
165 g de concentré de tomate
1/2 l de vin rouge
200 g de carottes
200 g de navets
200 g de haricots verts
200 g de pommes de terre
2 oignons
Sel, poivre
1 bouquet garni
3 cuillerées à soupe d'huile felix potin
15 g de beurre

Matériel
1 poêle
1 cocotte allant au four



Conseil : *attention, le liquide de cuisson ne doit pas recouvrir la viande !*
Vin : *Bourgogne.*

BŒUF BOURGUIGNON

Préparation : *30 mn* **Cuisson :** *2 h*

1. Faites chauffer 30 g de beurre dans une cocotte ; mettez-y à rissoler les lardons et les oignons, à feu doux car le beurre ne doit pas noircir. Retirez-les ensuite de la cocotte.
2. Passez rapidement dans la farine la viande que vous aurez coupée en gros dés, puis faites-la dorer dans le beurre de cuisson des lardons et des oignons.
3. Ajoutez l'échalote hachée, arrosez de cognac ; faites chauffer puis flambez le tout. Mouillez alors avec le bouillon et le vin rouge ; salez, poivrez ; ajoutez le bouquet garni et une pincée de quatre-épices ; ajoutez enfin l'ail écrasé et laissez mijoter pendant 2 h.
4. Nettoyez les champignons. Coupez-les en lamelles et faites-les suer à la poêle dans 15 g de beurre.
5. 20 mn avant la fin de la cuisson de la viande, ajoutez les lardons, les oignons et les champignons.
6. Pour servir, retirez de la sauce viande et garniture que vous dressez sur un plat, liez la sauce avec le beurre manié en chauffant quelques minutes. Nappez avec la sauce.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 kg de bœuf *150 g de lardons* *45 g de beurre +* *30 g de beurre manié* *(15 g de beurre + 15 g de farine)* *1/2 l de vin rouge* *1 dl de cognac* *1 dl de bouillon* *Farine* *150 g de champignons de Paris*	*24 petits oignons* *1 gousse d'ail* *1 échalote* *1 bouquet garni* *Quatre-épices* *Sel, poivre* **Matériel** *1 cocotte* *1 poêle*



Conseil : *servez avec des pommes vapeur, c'est exquis.*
Vin : *Bourgogne.*

BŒUF À LA FICELLE

Préparation : *20 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Dans le faitout, versez les carottes et l'oignon piqué de 2 clous de girofle ; salez et faites bouillir pendant une vingtaine de minutes.
2. Ficelez la viande en laissant dépasser à chaque extrémité un grand morceau de ficelle.
3. Plongez la viande dans le bouillon en ébullition. Attachez les deux bouts de la ficelle dépassant de la viande aux deux poignées du faitout de manière à ce que la viande soit immergée dans le liquide sans pourtant toucher le fond du récipient. Laissez bouillir pendant 20 mn. Eteignez le feu puis laissez gonfler la viande pendant encore 10 mn dans le bouillon.
4. Pour servir, égouttez la viande et servez-la découpée en tranches avec des cornichons, des petits oignons et une sauce tartare.

recette classique

Ingrédients et matériel	
650 g de bœuf *(filet ou faux-filet)* *3 l de bouillon* *3 carottes* *1 gros oignon* *Clous de girofle* *Sel*	**Matériel** *1 faitout* *Ficelle de cuisine*



Conseil : *comptez 15 mn de cuisson par livre de viande.*
Vin : *Corbières.*

CÔTES DE PORC À LA MOUTARDE

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *20 mn*

1. Assaisonnez les côtes de porc de sel et de poivre ; faites-les cuire à la poêle dans le beurre chaud ; laissez-les bien dorer sur les deux faces.
2. Pendant ce temps, faites bouillir une poignée de feuilles d'estragon avec le vin blanc ; laissez réduire de moitié.
3. Lorsque les côtes sont bien dorées, disposez-les sur un plat de service chaud ; déglacez la poêle avec la réduction de vin blanc ; faites bouillir 2 mn, puis ajoutez la crème ; laissez épaissir quelques minutes à petit feu, ajoutez les cornichons hachés et la moutarde ; nappez les côtes avec la sauce ; servez immédiatement.

Ingrédients et matériel	
4 côtes de porc *40 g de beurre* *Feuilles d'estragon* *2 dl de vin blanc sec felix potin* *1 dl de crème fraîche* *2 cuillerées à soupe de moutarde douce à l'estragon* *4 cornichons moyens* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 poêle* *1 casserole*



Conseil : *la purée de pommes de terre sera l'accompagnement idéal de ce plat.*
Vin : *Bière.*

DAUBE DE BŒUF

Préparation : *40 mn + 12 h* **Cuisson :** *2 h*

---

1. La veille, coupez la viande en morceaux ; coupez la carotte en rondelles ; les oignons, les échalotes et la gousse d'ail en deux. Faites mariner la viande avec ces aromates dans un demi-litre de vin blanc.
2. Le jour même, faites revenir la macreuse dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle se colore bien. Passez la marinade. Récupérez les aromates (oignon, carotte, etc.), et faites-les revenir dans la même poêle. Versez tous les ingrédients dans une cocotte.
3. Déglacez la poêle au vinaigre. Ajoutez le vin blanc et faites chauffer. Versez dans la cocotte, salez, poivrez. Faites cuire de 1 h 30 à 2 h à feu doux.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 kg de macreuse *1 l de vin blanc felix potin* *1/2 l de vinaigre de vin blanc* *1 oignon* *1 carotte* *2 échalotes* *1 gousse d'ail* *Thym* *Laurier* *Sel, poivre* *Huile*	**Matériel** *1 poêle* *1 cocotte*



Conseil : *ajoutez éventuellement un ou deux verres d'eau en cours de cuisson.*
Vin : *Minervois.*

ENTRECÔTES BORDELAISES

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *10 mn*

1. Faites cuire les entrecôtes avec l'huile et le beurre à feu vif, de 2 à 4 minutes par face selon votre goût. Lorsque les entrecôtes sont cuites, réservez-les au chaud.
2. Jetez la graisse de cuisson contenue dans la poêle, mettez les échalotes hachées, le Bordeaux, le bouquet garni, du sel et 1 cuillerée à café de poivre. Déglacez la poêle et laissez réduire de moitié à feu vif.
3. Ajoutez alors le jus de citron et le persil haché, puis le reste du beurre en morceaux. Fouettez pour obtenir une sauce bien homogène. Versez cette sauce sur les entrecôtes chaudes, et servez-les immédiatement.

recette classique

Ingrédients et matériel	
4 entrecôtes *4 échalotes grises* *3 dl de Bordeaux rouge felix potin* *1/2 citron* *100 g de beurre* *1 cuillerée à soupe d'huile* *1 bouquet garni* *1 bouquet de persil* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 poêle* *1 fouet à sauce*



Conseil : *il est conseillé de bien relever la sauce pour lui donner du goût.*
Vin : *Bordeaux.*

GIGOT CHASSEUR

Préparation : *20 mn + 3 h* **Cuisson :** *1 h*

1. Faites mariner la selle avec les aromates pendant au moins 3 h. Faites-la rôtir à four vif (220 °C, thermostat 7) et sans matière grasse, avec 4 cuillerées à soupe du jus de la marinade, pendant 40 mn environ ; arrosez fréquemment en cours de cuisson.
2. Pendant ce temps préparez la sauce : coupez le jambon en dés. Faites-les revenir dans une casserole avec le beurre et le persil, la ciboulette, une gousse d'ail, une feuille de laurier, une pincée de basilic, 2 clous de girofle et le thym. Lorsque le tout a pris couleur, ajoutez une pincée de poivre, versez une cuillerée à soupe de vinaigre, le bouillon et le madère. Remuez, faites chauffer puis laissez cuire à feu très doux pendant environ 40 mn.
3. Avant de servir, dégraissez la sauce et passez-la. Coupez la selle en tranches, et salez-les.

Ingrédients et matériel

1 selle de gigot d'agneau de 650 g

Pour la marinade
1 l de vin rouge
2 oignons piqués de clous de girofle
Poivre en grains
2 échalotes, 1 gousse d'ail
1 bouquet garni

Pour la sauce
100 g de jambon de Paris
50 g de beurre felix potin
Persil, ciboulette, ail
Laurier, basilic
2 clous de girofle
Vinaigre, thym
4 cuillerées à soupe de bouillon
1 cuillerée à soupe de madère
Sel, poivre

Matériel
1 plat allant au four
1 casserole



Conseil : *la selle doit rôtir à four vif.*
Vin : *le vin de la marinade.*

POT-AU-FEU

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *3 h*

1. Mettez les viandes dans un faitout, recouvrez-les d'eau, salez et portez à ébulliton. Ecumez au fur et à mesure, puis laissez cuire à couvert et à petits frémissements pendant 1 h.

2. Pendant ce temps, préparez tous les légumes : nettoyez les poireaux ; attachez-les ensemble avec de la ficelle de cuisine. Nettoyez le pied de céleri et attachez les branches en bottes. Epluchez l'oignon et piquez-le avec 4 clous de girofle. Epluchez les carottes et les navets ; laissez-les entiers.

3. Après 1 h de cuisson des viandes, ajoutez les carottes, l'oignon et le bouquet garni. 30 mn plus tard ajoutez les poireaux, le céleri, les navets et 10 grains de poivre. Versez éventuellement un peu d'eau s'il en manque et laissez la cuisson se poursuivre pendant 1 h 30 à petits frémissements.

4. Enveloppez chaque os à moelle dans un petit morceau de mousseline. Quelques minutes avant de servir, ajoutez les os à moelle dans le pot-au-feu et rectifiez l'assaisonnement.

5. Pour servir, éliminez le bouquet garni et l'oignon. Dressez la viande sur un plat de service creux avec les légumes et les os à moelle. Arrosez de bouillon et servez aussitôt avec du gros sel, des cornichons et la moutarde.

recette classique

Ingrédients et matériel	
600 g de plat-de-côtes avec os *400 g de gîte-gîte* *2 os à moelle* *4 poireaux* *4 carottes* *4 navets* *1 pied de céleri en branches* *1 oignon* *Clous de girofle*	*Sel, poivre en grains* *1 bouquet garni* **Matériel** *1 faitout* *Ficelle de cuisine* *Mousseline*



Conseil : *vous pouvez servir les os à moelle à part arrosés de bouillon chaud.*
Vin : *Beaujolais.*

SELLE D'AGNEAU AUX PETITS LÉGUMES

Préparation : *30 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Mettez les petits pois dans une cocotte ; ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau, 3 petits oignons frais, le persil, un morceau de sucre ; salez et poivrez ; couvrez et laissez cuire 40 mn à feu doux.

2. Faites bouillir de l'eau dans 2 casseroles, plongez les asperges épluchées et ficelées en 3 bottes dans l'une, les haricots verts dans l'autre ; salez ; couvrez les asperges, mais pas les haricots. Faites cuire 20 mn, les uns comme les autres.

3. Piquez la selle d'éclats d'ail ; beurrez légèrement la viande et le plat de cuisson. Mettez la selle à rôtir dans le four chauffé 10 mn à l'avance (220 °C, thermostat 7) ; retournez-la deux ou trois fois en l'arrosant de son jus ; salez à mi-cuisson.

4. Hachez une gousse d'ail ; coupez les tomates en deux ; faites revenir les demi-tomates à l'huile dans une poêle, salez, poivrez, ajoutez l'ail haché. Laissez cuire.

5. Egouttez les asperges et les haricots verts ; faites rapidement revenir ceux-ci dans du beurre.

6. Découpez la selle, reconstituez-la sur le plat de service ; disposez joliment autour petits pois, asperges, tomates et haricots verts. Déglacez ensuite le plat de cuisson avec un demi-verre d'eau chaude. Versez le jus obtenu dans la saucière chaude ; servez-le avec la selle et les légumes.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 selle d'agneau de 1 kg *1 botte d'asperges* *250 g de petits pois frais* *300 g de haricots verts* *500 g de tomates* *3 petits oignons* *3 gousses d'ail* *Brins de persil* *50 g de beurre* *2 cuillerées à soupe d'huile* *1 sucre*	**Matériel** *1 cocotte* *2 casseroles* *1 plat allant au four* *1 poêle*



Conseil : *servez également avec des pommes chips réchauffées au four.*
Vin : *Côtes de Provence rouge.*

STEAK TARTARE

Préparation : *10 mn* **Pas de cuisson**

1. Préparez le steak tartare dans des assiettes individuelles : séparez la viande en quatre parties ; façonnez-la sur chaque assiette, en forme de galette épaisse ; faites un creux au centre. Arrosez chaque steak d'une cuillerée à soupe d'huile.
2. Dans le creux central, disposez un jaune d'œuf dans sa coquille ; salez et poivrez.
3. Lavez et hachez le persil ; épluchez et hachez les échalotes ; hachez les cornichons.
4. Disposez autour de chaque steak une cuillerée de persil haché, une cuillerée de câpres, le quart des échalotes hachées, un cornichon haché, de la moutarde ; servez les sauces à part. Chaque personne mélangera ces divers éléments selon ses goûts et assaisonnera, si elle le désire, avec les différentes sauces, le sel et le poivre.

recette classique

Ingrédients et matériel	
600 g de steak haché *4 jaunes d'œufs* *1 bouquet de persil* *4 cuillerées à café de câpres* *8 échalotes* *8 cornichons felix potin* *4 cuillerées à soupe d'huile* *Moutarde forte* *Sauce Worcester ou ketchup* *Sel, poivre*	**Matériel** *4 assiettes individuelles*



Conseil : *vous pouvez également mélanger d'avance tous les ingrédients.*
Vin : *Côtes du Rhône.*

BŒUF AUX CAROTTES

Préparation : *15 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Demandez à votre boucher de piquer la viande de lard et de la barder.
2. Dans l'autocuiseur mettez la viande à dorer de toutes parts avec l'huile. Ajoutez les oignons entiers, laissez prendre couleur. Glissez la couenne sous la viande. Ajoutez le pied de veau, les carottes coupées en rondelles, les échalotes, le bouquet garni. Salez, poivrez, mouillez avec le vin blanc, le cognac et 1 dl d'eau.
3. Fermez l'autocuiseur, attendez la mise en mouvement de la soupape et laissez cuire pendant 1 heure.
4. Faitez partir complètement la vapeur avant d'ouvrir le couvercle. Servez la viande découpée en tranches avec les carottes, le tout arrosé du jus de cuisson.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 kg de bœuf *1 pied de veau désossé et ficelé* *100 g de couenne* *1 1/2 kg de carottes* *4 oignons* *2 échalotes* *1 bouquet garni* *1/2 l de vin blanc sec* *1 dl de cognac* *Sel, poivre* *1 cuillerée à soupe d'huile*	**Matériel** *1 autocuiseur*



Conseil : *demandez de la culotte, de la macreuse, peu connues et délicieuses.*
Vin : *Côtes du Ventoux.*

BOULETTES AU CURRY

Préparation : *20 mn* **Cuisson :** *50 mn*

1. Epluchez l'oignon et la pomme ; hachez-les ensemble.
2. Faites chauffer 50 g de beurre dans une casserole à fond épais ; ajoutez l'oignon et la pomme hachés ; laissez dorer à feu doux jusqu'à ce que le mélange ait pris couleur.
3. Saupoudrez le mélange pomme-oignon avec de la poudre de curry ; mélangez bien avec une cuillère en bois ; ajoutez le bouillon ; salez et poivrez ; laissez cuire à feu très doux pendant environ 30 mn.
4. Mélangez les viandes hachées et partagez-les en quatre parts égales. Roulez-les dans la farine puis dans l'œuf battu ; faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et mettez les boulettes à dorer de tous les côtés sur feu doux, pendant 15 mn environ.
5. Versez la sauce au curry dans la poêle ; ajoutez la crème fraîche ; remuez quelques instants. Servez très chaud.

recette économique

Ingrédients et matériel	
300 g de porc haché maigre *300 g de veau haché* *90 g de beurre* *2 œufs* *1 dl de crème fraîche felix potin* *1 pomme* *1 oignon* *1 cuillerée à soupe de curry* *45 g de farine*	*1/2 l de bouillon* *Sel, poivre* **Matériel** *1 casserole à fond épais* *1 poêle*



Conseil : *choisissez de l'épaule de veau, de préférence.*
Vin : *Sylvaner.*

BOULETTES DE VIANDE AU FROMAGE

Préparation : *10 mn* **Cuisson :** *8 mn*

1. Mélangez la viande hachée avec le gruyère râpé, une pincée de sel, du poivre, un peu de noix muscade râpée. Ajoutez les jaunes d'œufs et le persil haché. Vous devez obtenir une préparation bien homogène.
2. Formez 4 grosses boulettes, légèrement écrasées. Dans la poêle, faites-les saisir au beurre pendant 4 mn par face environ, de manière à ce que l'extérieur soit bien coloré, et qu'à l'intérieur la viande conserve une belle couleur rose.
3. Disposez-les sur un plat de service. Sur chaque boulette, déposez une rondelle de tomate et garnissez d'un peu de mayonnaise.

recette économique

Ingrédients et matériel	
600 g de steak haché *50 g de gruyère râpé* *2 jaunes d'œufs* *2 tomates* *30 g de beurre* *30 g de persil haché* *Sel, poivre* *Noix muscade* *Mayonnaise toute prête*	**Matériel** *1 poêle* *1 râpe à muscade*



Conseil : *la viande doit être bien épicée; au besoin, ajoutez un filet de sauce Worcester.*
Vin : *Vin de Pays de l'Hérault.*

BROCHETTES DE LA GARRIGUE

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *15 mn*

1. Coupez les foies en deux ; mettez-les dans une petite terrine ; poivrez-les et salez-les très légèrement ; saupoudrez-les de thym, de laurier en poudre et de paprika ; arrosez-les avec le Cognac, quelques gouttes de jus de citron et d'huile ; laissez macérer pendant 1 h.
2. Coupez en deux les tranches de lard de poitrine. Coupez les poivrons et les oignons en morceaux.
3. Egouttez les foies de volailles, enveloppez-les dans du lard. Enfilez-les sur les brochettes en les séparant avec un morceau de poivron et un morceau d'oignon.
4. Faites griller au gril de votre four ou au barbecue de 10 à 12 mn en les retournant deux ou trois fois. Servez très chaud avec du riz.

recette économique

Ingrédients et matériel	
12 beaux foies de volailles *6 fines tranches de lard de poitrine fumé* *Sel, poivre* *Paprika* *3 cuillerées à soupe de Cognac* *Jus de citron* *3 cuillerées à soupe d'huile* *Thym, laurier en poudre* *2 poivrons* *2 gros oignons*	**Matériel** *1 petite terrine* *6 brochettes*



Conseil : *vous pouvez compléter ces brochettes avec des tomates.*

Vin : *Vin de Pays de l'Ile de Beauté.*

HAMBURGERS À CHEVAL

Préparation : *5 mn* **Cuisson** : *7 mn*

1. Faites chauffer le beurre dans une poêle. Mettez à dorer les steaks de 2 à 4 mn par face selon votre goût.
2. Tartinez les steaks de moutarde et déposez 1 tranche de gruyère ou de mimolette. Passez rapidement au four (200 °C, thermostat 6) pour faire fondre le fromage. Faites cuire les œufs au plat dans la poêle, et déposez 1 œuf sur chaque steak. Salez et poivrez. Servez très chaud.

recette économique

Ingrédients et matériel	
4 steaks hachés *4 œufs* *Sel, poivre* *40 g de beurre* *Moutarde* *50 g de gruyère ou de mimolette*	**Matériel** *1 poêle*



Conseil : *vous pouvez aussi ajouter 1 rondelle de tomate sous chaque œuf.*
Vin : *Beaujolais.*

POITRINE DE MOUTON À LA DIABLE

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *1 h 30*

1. Epluchez les légumes ; coupez-les en rondelles ; hachez les échalotes.
2. Faites revenir les morceaux de viande dans une cocotte avec 50 g de beurre ; ajoutez les carottes et l'oignon coupés en rondelles, une feuille de laurier, une branche de thym ; salez et poivrez ; versez un demi-verre d'eau ; couvrez et laissez mijoter pendant 1 h.
3. Dans une petite casserole, versez le vin blanc ; ajoutez les échalotes hachées, du sel et une pincée de poivre de Cayenne ; mettez sur le feu et faites réduire cette sauce des deux tiers.
4. Sortez les morceaux de poitrine ; désossez-les ; laissez-les refroidir et détaillez-les, si possible en rectangles. Enduisez chaque rectangle de viande d'une épaisse couche de moutarde ; poivrez-les et passez-les d'abord dans l'œuf battu puis dans la chapelure (1 tasse). Dans une poêle, faites fondre 30 g de beurre avec une cuillerée à soupe d'huile et faites-y dorer doucement les morceaux de viande.
5. Mélangez la sauce au vinaigre à la sauce de la poitrine de mouton restée dans la cocotte et faites bouillir. Passez cette sauce et servez-la à part en saucière.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 kg de poitrine de mouton coupée en morceaux *80 g de beurre* *3 cuillerées à soupe de moutarde* *Poivre de Cayenne, sel* *1 1/2 dl de vin blanc felix potin* *3 échalotes* *3 carottes* *1 oignon* *Laurier, thym*	*Chapelure blanche* *1 œuf* *Huile* **Matériel** *1 cocotte* *1 petite casserole* *1 poêle*



Conseil : *accompagnez de riz créole ou de pâtes avec une sauce tomate bien relevée.*
Vin : *Coteaux du Libron.*

RÔTI DE PORC BRAISÉ AUX POIREAUX

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *2 h*

1. Assaisonnez le rôti de porc de sel et de poivre ; épluchez les gousses d'ail et piquez-en la viande.
2. Dans une cocotte, faites revenir le porc dans le beurre chaud ; retournez-le fréquemment afin de le faire colorer sur toutes ses faces ; lorsque le rôti est bien doré, couvrez la cocotte ; laissez braiser à feu doux pendant 1 h.
3. Pendant ce temps, nettoyez les poireaux ; ne conservez que les blancs ; lavez-les et épongez-les. Faites blanchir les poireaux 10 mn dans 3 litres d'eau salée en pleine ébullition ; égouttez-les ensuite.
4. Après 1 h de cuisson du porc, retirez la viande de la cocotte et tenez-la au chaud. Mettez les poireaux dans la cocotte ; faites-les revenir de 4 à 5 mn afin qu'ils s'imprègnent bien du jus de cuisson du porc, puis arrosez-les avec le bouillon. Rectifiez l'assaisonnement. Remettez le porc avec les poireaux dans la cocotte ; couvrez et laissez la cuisson s'achever à feu doux pendant 1 h.
5. Servez le rôti en tranches entouré des poireaux.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 kg de porc à rôtir *2 gousses d'ail* *60 g de beurre* *1 kg de poireaux* *3 cuillerées à soupe de bouillon* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte*



Conseil : *à défaut de bouillon, arrosez les poireaux avec de l'eau chaude.*
Vin : *Vin de Pays de l'Aude.*

AIGUILLETTE DE BŒUF DES CÔTES DU RHÔNE

Préparation : *20 mn* **Cuisson** : *3 h*

1. Dans une cocotte, faites revenir l'aiguillette au saindoux, sans lui laisser prendre couleur, avec les lardons maigres, les couennes, les oignons et les carottes coupées en lamelles. Mouillez avec 2 dl de Côtes du Rhône, salez, poivrez, ajoutez une pincée de noix muscade râpée et le demi-pied de veau. Laissez mijoter pendant 3 heures : une aiguille doit pouvoir pénétrer sans peine dans la viande.
2. Faites réduire 1 litre (2 cubes) de bouillon de bœuf avec le reste du vin pendant une bonne heure, de manière à obtenir 1/4 de litre de sauce.
3. Lorsque la viande est cuite, sortez-la de la cocotte. Ajoutez l'échalote hachée au jus de cuisson et faites cuire 4 mn, puis versez la sauce au vin ; déglacez la cocotte. Incorporez 15 g de beurre. Passez ensuite la sauce au chinois.
4. Découpez l'aiguillette. Dressez les tranches sur un plat de service et nappez avec la sauce. Servez avec des pommes de terre sautées.

recette régionale

Ingrédients et matériel	
50 g de saindoux *1 kg d'aiguillette* *200 g de lardons* *Couennes* *4 oignons* *4 carottes* *Noix muscade* *1/2 pied de veau* *2 cubes de bouillon de bœuf* *1 l de Côtes du Rhône felix potin*	*1 échalote* *15 g de beurre* **Matériel** *1 cocotte* *1 chinois*



Conseil : *si le jus de cuisson est trop caramélisé, faites revenir l'échalote dans du beurre.*
Vin : *Côtes du Rhône.*

BROCHETTES À L'AUVERGNATE

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *10 mn*

1. Nettoyez les champignons, séparez la tête du pied ; épluchez les petits oignons ; lavez les poivrons, enlevez les pépins et couper la chair en gros dés.
2. Coupez également en gros dés la viande, le lard et le cantal.
3. Piquez sur les brochettes en alternant : poivron, viande, laurier, fromage, oignon, lard et champignon. Mettez en attente sur la lèchefrite du four.
4. Dans une casserole, faite fondre doucement dans le vinaigre de vin le cantal réservé pour la sauce, coupé en lamelles ; ajoutez la sauce Worcester et la moutarde, puis assaisonnez de sarriette, de sel et de poivre.
5. Badigeonnez chacune des brochettes avec cette sauce au fromage. Mettez à cuire à four chaud (220 °C, thermostat 7) pendant 10 mn. Après 5 mn de cuisson, badigeonnez à nouveau les brochettes. Servez brûlant avec du riz.

Ingrédients et matériel

500 g de rumsteak
200 g de lard maigre
150 g de cantal
200 g champignons de Paris
16 petits oignons blancs
16 feuilles de laurier
1 poivron rouge
1 poivron vert

Pour la sauce

100 g de cantal
4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin felix potin
1 cuillerée à soupe de sauce Worcester
2 cuillerées à café de moutarde
Sarriette
Sel, poivre

Matériel

8 brochettes



Conseil : *les champignons ne se casseront pas si vous les plongez dans de l'eau bouillante.*
Vin : *Minervois.*

ESCALOPES DE VEAU À LA NORMANDE

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *10 mn*

1. Nettoyez les champignons et émincez-les. Faites dorer la gousse d'ail au beurre (20 g) puis ajoutez les champignons. Laissez-les suer à feu doux.
2. Passez légèrement les escalopes dans la farine. Salez et poivrez. Faites-les dorer à la poêle avec 30 g de beurre, 5 minutes par face environ. Réservez-les au chaud.
3. Déglacez la poêle avec le cidre ; laissez réduire. Ajoutez 2 dl de crème fraîche. Salez et poivrez abondamment.
4. Quand la sauce est prête, remettez les escalopes dans la poêle, juste pour les réchauffer. Disposez sur le plat de service avec les champignons saupoudrés de persil.

Ingrédients et matériel	
4 escalopes de veau *50 g de beurre felix potin* *500 g de champignons de Paris* *Farine* *2 dl de cidre sec* *1 gousse d'ail* *Persil* *2 dl de crème fraîche* *Sel, poivre*	**Matériel** *2 poêles*



Conseil : *ce plat sera meilleur si vous remplacez les champignons de Paris par des cèpes.*
Vin : *Cidre sec.*

FONDUE BOURGUIGNONNE

Préparation : *40 mn* **Cuisson** : *à table*

1. Préparez les sauces :
Sauce gribiche : faites durcir 3 œufs. Séparez les jaunes des blancs. Hachez les blancs. Pilez les jaunes dans un bol. Ajoutez une cuillerée à soupe de moutarde et de vinaigre, du sel, du poivre. Montez la sauce en mayonnaise en versant 1/4 de litre d'huile. Ajoutez hachés 2 brins de persil, l'échalote et de la ciboulette, ainsi que les blancs d'œufs.
Sauce à l'ail : préparez une mayonnaise avec 1 jaune d'œuf, 1/4 de litre d'huile, 1 cuillerée à soupe de vinaigre, sel, poivre. Ajoutez l'ail haché.
Sauce rose : préparez une mayonnaise avec les mêmes proportions que pour la sauce à l'ail, ajoutez une pointe de ketchup, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 3 dl de crème fraîche.
Sauce moutarde : délayez 4 cuillerées à soupe de moutarde avec le jus d'un demi-citron. Ajoutez en filet 1/2 litre d'huile. Incorporez les câpres et le persil hachés finement.
2. Coupez la viande en gros dés. Présentez à table le caquelon plein d'huile chaude sur le réchaud, la viande, les sauces réparties dans des coupelles ainsi que des cornichons et des oignons.

recette régionale

Ingrédients et matériel	
1 kg de bœuf tendre *Huile* **Pour les sauces** *5 œufs* *1 citron* *Persil, ciboulette* *20 g de câpres* *1 gousse d'ail* *Tabasco* *Moutarde forte* *Vinaigre*	*3 dl de crème fraîche felix potin* *Huile* *1 échalote* *Ketchup* *Sel, poivre* *Cornichons* *Petits oignons* **Matériel** *1 caquelon et son réchaud* *4 coupelles*



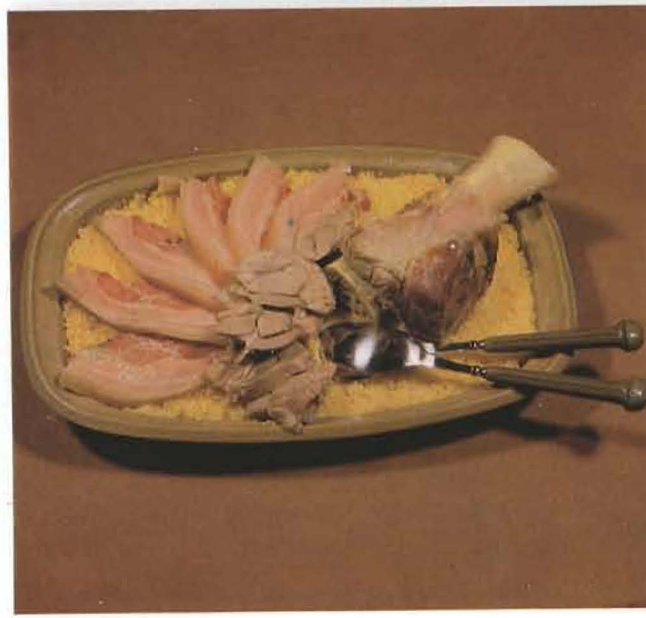
Conseil : *servez avec des crudités pour donner une note de fraîcheur.*
Vin : *Bourgogne.*

KIG A FARZ, VIANDE ET FAR

Préparation : *40 mn* **Cuisson** : *3 h*

1. Faites blanchir la poitrine demi-sel dans l'eau bouillante pendant 10 mn ; égouttez-la ensuite et réservez-la.
2. Préparez la pâte du « farz » : mettez la farine de sarrazin dans une terrine ; faites un puits et versez le lait ; cassez les œufs, ajoutez la crème fraîche et le beurre fondu, puis le sucre et une pincée de gros sel. Mélangez le tout avec une spatule en bois. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
3. Portez à ébullition un grand faitout d'eau rempli aux trois quarts. Mettez la pâte dans un torchon propre. Fermez avec de la ficelle de cuisine. Dès que l'eau bout, plongez le sac dans le faitout. Ajoutez le jarret de porc et la poitrine demi-sel blanchie. Laissez cuire à petits frémissements pendant 3 h.
4. Au moment se servir, retirez le sac de l'eau. Enlevez la ficelle. Tenez le sac fermé d'une main et, de l'autre, écrasez la pâte en malaxant le sac pour éliminer toute l'eau.
5. Etalez la pâte sur un plat de service creux. Déposez par-dessus la poitrine découpée en tranches ainsi que le jarret de porc.

Ingrédients et matériel	
165 g de farine de sarrazin *1 1/2 dl de lait* *2 œufs* *80 g de beurre* *1 dl de crème fraîche* *15 g de sucre* *600 g de jarret de porc* *500 g de poitrine demi-sel* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 terrine* *1 faitout* *1 torchon propre* *Ficelle de cuisine*



Conseil : *pour la pâte, mélangez tous les ingrédients de bas en haut.*
Vin : *Muscadet.*

POITRINE DE PORC À LA PROVENÇALE

Préparation : *20 mn + 12 h* **Cuisson** : *1 h 30*

1. Préparez la viande la veille de la cuisson : à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, enlevez toute la couenne qui la recouvre en laissant une épaisseur de lard d'un demi-centimètre.
2. Saupoudrez de sel et de poivre l'intérieur de la poitrine ; ajoutez toutes les herbes émiettées ; allongez 2 feuilles de laurier sur ces aromates. Ficelez bien serré. Assaisonnez l'extérieur du rôti et laissez reposer pendant 12 h.
3. Allumez votre four (200 °C, thermostat 6). Piquez la viande d'ail. Mettez-la dans un plat allant au four avec 30 g de beurre et l'échalote hachée. Laissez cuire 30 mn dans le four pré-chauffé.
4. Pendant ce temps, épluchez les oignons et les pommes de terre et coupez-les en rondelles.
5. Après les premières 30 mn de cuisson, disposez les pommes de terre et les oignons autour du rôti en alternant une couche de pommes de terre et une couche d'oignons. Arrosez avec le bouillon chaud et répartissez le reste du beurre sur les pommes de terre. Remettez 1 h au four et servez très chaud dans le plat de cuisson.

Ingrédients et matériel	
1 kg de poitrine de porc *2 gousses d'ail* *4 échalotes* *Thym ou serpolet* *Sauge, romarin* *2 feuilles de laurier* *60 g de beurre* *3 oignons* *600 g de pommes de terre* *2 dl de bouillon* *Poivre de Cayenne* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 plat allant au four* *Ficelle de cuisine*



Conseil : *versez suffisamment de bouillon pour qu'il affleure les pommes de terre.*
Vin : *Côtes de Provence rosé.*

SAUCISSON CHAUD DU POITOU

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *1 h 20*

1. Préparez le court-bouillon : épluchez et émincez tous les légumes. Mettez-les dans le faitout. Salez-les légèrement et poivrez-les, faites-les cuire dans le bouillon et le vin, pendant 40 mn environ.
2. Dès que le court-bouillon est prêt, piquez le saucisson et faites-le cuire dans le court-bouillon pendant encore 40 mn à petit feu. Servez-le très chaud, coupé en rondelles, avec des pommes de terre à l'eau ou en robe des champs.

recette régionale

Ingrédients et matériel	
600 g de saucisson cru à l'ail *4 carottes* *4 oignons* *2 blancs de poireaux* *4 navets* *1 branche de thym* *1 branche de serpolet* *1 feuille de laurier* *2 tomates* *1/4 de l de bouillon* *1/2 l de Muscadet*	*Sel, poivre en grains* **Matériel** *1 faitout*



Conseil : *vous pouvez utiliser du court-bouillon en sachet, tout prêt.*
Vin : *Muscadet.*

SAUTÉ DE VEAU AUX OLIVES

Préparation : *30 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Mettez les olives dans un bol d'eau fraîche pendant 20 mn environ pour les dessaler. Dénoyautez-les. Plongez les tomates 30 sec. dans une grande casserole d'eau bouillante. Pelez-les ensuite et ôtez les graines. Coupez la chair en morceaux.

2. Coupez la viande en gros cubes. Dans une grande poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive. Mettez à dorer, en plusieurs fois, les morceaux de viande. Au fur et à mesure qu'ils prennent une belle couleur, retirez-les, laissez-les en attente.

3. Dans une cocotte, mettez à chauffer le reste d'huile. Versez l'oignon émincé, réduisez le feu, laissez fondre en remuant à la spatule. Ajoutez alors la chair des tomates, la gousse d'ail épluchée, le bouquet garni. Mélangez. Ajoutez la viande et le jus qu'elle a rendu, mouillez avec le vin blanc, salez, poivrez, couvrez. Laissez cuire à petit feu 45 mn environ ; 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives.

4. La viande doit être enduite de sauce, mais ne doit pas nager dedans. Si la sauce est trop liquide, ôtez la viande, tenez-la au chaud dans le plat de service et faites réduire la sauce à feu vif. Versez-la sur le veau et servez avec des pâtes ou des pommes de terre vapeur.

Ingrédients et matériel	
1 kg d'épaule de veau *2 tomates* *1 gros oignon* *1 gousse d'ail* *65 g d'olives vertes felix potin* *1/2 dl d'huile d'olive* *2 dl de vin blanc* *1 bouquet garni* *Sel, poivre du moulin*	**Matériel** *1 bol* *1 dénoyauteur* *1 grande poêle* *1 cocotte*



Conseil : *vous pouvez relever la sauce d'un trait de citron.*
Vin : *Vin de Pays des Pyrénées-Orientales.*

TOURNEDOS À LA LANGUEDOCIENNE

Préparation : *25 mn* **Cuisson** : *50 mn*

1. Pelez les tomates (plongez-les auparavant quelques secondes dans l'eau bouillante). Eliminez les pépins et coupez la pulpe en quartiers. Faites revenir à la poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Parsemez d'ail, assaisonnez et laissez cuire pendant 10 mn. Réservez au chaud.
2. Epluchez les aubergines ; coupez-les en quatre tranches épaisses que vous passez dans la farine. Faites-les dorer ensuite à feu vif dans la poêle de cuisson des tomates avec 3 cuillerées à soupe d'huile (2 mn par face), puis poursuivez la cuisson à petit feu pendant 20 mn. N'oubliez pas d'assaisonner.
3. Pendant ce temps, nettoyez les cèpes et coupez-les en tranches. Faites-les cuire 10 mn à la poêle avec une noix de beurre. Salez et poivrez.
4. Faites chauffer le gril au maximum et faites-y griller les tournedos sans matière grasse, selon vos goûts. Salez et poivrez. Dressez-les ensuite sur un plat de service avec les tomates au centre, les aubergines et enfin les cèpes. Saupoudrez de persil haché. Servez aussitôt très chaud.

recette régionale

Ingrédients et matériel	
4 tournedos *4 tomates* *2 aubergines* *Huile d'olive* *30 g de farine* *60 g de beurre* *2 gros cèpes* *3 branches de persil* *1 gousse d'ail* *Sel, poivre*	**Matériel** *2 poêles* *1 gril*



Conseil : *les tomates doivent être bien mûres mais les aubergines plutôt fermes.*
Vin : *Vin de Pays de l'Aude.*

VEAU BRAISÉ CHARENTAIS

Préparation : *25 mn* **Cuisson :** *2 h*

1. Assaisonnez le rôti de veau de poivre et d'une petite pincée de cannelle (ne salez pas) ; épluchez les oignons ; coupez-les en quartiers ; épluchez les carottes, coupez-les en dés.
2. Faites chauffer le beurre dans une cocotte ; dès qu'il commence à jaunir, ajoutez le rôti de veau, les oignons et les carottes ; laissez bien colorer à petit feu en retournant fréquemment les différents éléments. Faites chauffer votre four à bonne température (220 °C, thermostat 7).
3. Arrosez la viande et les légumes de cognac ; flambez rapidement ; mouillez avec le lait ; ajoutez le bouquet garni ; salez et poivrez ; couvrez et mettez à four chaud pour achever la cuisson pendant 1 h 30 environ.
4. Retirez du four lorsque le lait, bien réduit, se présente sous la forme d'une crème épaisse et onctueuse, de la couleur du caramel ; passez-la au chinois.
5. Découpez le rôti de veau en tranches et reconstituez-le sur un plat de service ; retirez le bouquet garni de la sauce ; délayez ensemble le jaune d'œuf et la crème ; liez-en la sauce, en battant au fouet tout en évitant soigneusement l'ébullition ; rectifiez l'assaisonnement ; nappez la viande avec cette sauce ; servez bien chaud.

recette régionale

Ingrédients et matériel	
1 kg de veau à rôtir *Cannelle* *60 g de beurre* *2 oignons* *2 carottes* *1 bouquet garni* *5 cl de cognac* *1 l de lait* *1 dl de crème fraîche felix potin* *1 jaune d'œuf* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 chinois* *1 fouet à sauce*



Conseil : *ne salez la viande qu'au moment de la découpe.*
Vin : *Bordeaux.*

CARPACCIO

Préparation : *30 mn* **Pas de cuisson**

1. Découpez la viande en tranches très fines, comme si c'était du jambon. Si vous voulez un conseil, faites-la couper par le boucher.
2. Disposez les tranches sur un plat de service. Versez le jus des citrons sur les tranches. Salez et poivrez. Laissez mariner pendant 30 mn.
3. Passé ce temps, la viande aura absorbé le jus de citron, parsemez-la de tranches de champignons de Paris frais bien propres ; ajoutez des lamelles de parmesan et saupoudrez de persil haché. Servez sans attendre.

Ingrédients et matériel	
600 g de filet de bœuf *2 citrons* *Sel, poivre* *100 g de champignons de Paris* *100 g de parmesan* *Persil haché*	**Matériel** *1 presse-fruits*



Conseil : *choisissez du parmesan plutôt frais, pas trop sec.*
Vin : *Coteaux du Libron rosé.*

DAUBE DE PORC À L'ANTILLAISE

Préparation : *40 mn* **Cuisson :** *1 h 30*

1. Coupez le porc en morceaux. Passez-les dans la farine et faites-les revenir à l'huile dans une cocotte. Emincez les oignons, écrasez la gousse d'ail ; mettez-les dans la cocotte. Assaisonnez, ajoutez le thym et laissez le tout prendre couleur à petit feu.
2. Pelez les aubergines et coupez-les en tranches. Allongez la sauce de la daube avec un peu d'eau chaude ; ajoutez ensuite les aubergines dans la cocotte.
3. Arrosez encore avec un ou deux verres d'eau, et laissez cuire doucement, dans la cocotte ouverte, jusqu'à ce que la sauce réduise et épaississe (environ 1 h 30). La sauce ne doit pas dépasser 2 cm dans le fond de la cocotte.

Ingrédients et matériel

600 g de porc maigre *3 oignons* *1 gousse d'ail* *1 branche de thym* *4 aubergines moyennes* *Farine* *Sel, poivre* *2 cuillerées à soupe d'huile*	**Matériel** *1 cocotte*



Conseil : *cette daube de porc se marie très bien avec une purée de pommes fruits.*
Vin : *Vin de Pays de l'Aude.*

MIGNONS DE VEAU AU PORTO

Préparation : *15 mn* **Cuisson :** *6 mn*

1. Préparez le beurre maître d'hôtel en malaxant 100 g de beurre avec 2 cuillerées à soupe de persil haché, du sel et du poivre. Réservez au frais.

2. Passez les grenadins dans la farine et secouez-les pour en éliminer l'excédent.

3. Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle et faites dorer les grenadins 3 mn de chaque côté, puis réservez-les.

4. Déglacez la poêle avec le porto. Portez à ébullition. Salez, poivrez, ajoutez la crème et râpez très finement l'écorce d'un citron au-dessus de la poêle. Laissez bouillir quelques minutes jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié. Baissez le feu et remettez les escalopes dans la poêle. Retournez-les une fois. Ceci doit se faire très vite.

5. Dressez les grenadins sur des croûtons dorés. Nappez de sauce et décorez chaque tranche d'une rondelle de citron, surmontée d'une boule de beurre maître d'hôtel.

recette étrangère

Ingrédients et matériel	
8 grenadins de veau (80 g chacun) *1 dl de crème fraîche* *2 dl de Porto felix potin* *Farine* *8 croûtons dorés* *2 citrons* *140 g de beurre* *Persil* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 poêle*



Conseil : *pour que la viande ne durcisse pas, évitez de prolongez sa cuisson dans la sauce.*
Vin : *Médoc.*

OSSO BUCCO

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Passez légèrement les rondelles de jarret de veau dans la farine. Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile avec 20 g de beurre. Ajoutez l'oignon haché très finement et laissez cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Ajoutez alors les rondelles de viande farinées. Faites dorer sur les deux faces. Mouillez avec 1/2 dl de vin blanc et incorporez les tomates pelées que vous écraserez à la fourchette. Salez, poivrez et parfumez avec une pointe de noix muscade râpée. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 40 mn.
3. A ce moment-là, ajoutez les petits pois, les champignons de Paris que vous aurez faits préalablement suer dans 30 g de beurre. Poursuivez la cuisson pendant encore 20 mn, à feu doux et à couvert. Servez bien chaud.

Ingrédients et matériel

1 kg de jarret de veau coupé en rondelles
250 g de petits pois felix potin en conserve
300 g de champignons de Paris frais
1 gros oignon
50 g de beurre
2 cuillerées à soupe d'huile
250 g de tomates pelées en conserve
Sel, poivre
1 dl de vin blanc sec
Farine
Noix muscade

Matériel

1 cocotte



Conseil : *ce plat peut être préparé à l'avance. Vous ne le réchaufferez qu'au moment de servir.*
Vin : *Vin de Pays de l'Ile de Beauté.*

RÂGOUT DE MOUTON À LA MAROCAINE

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *1 h 30*

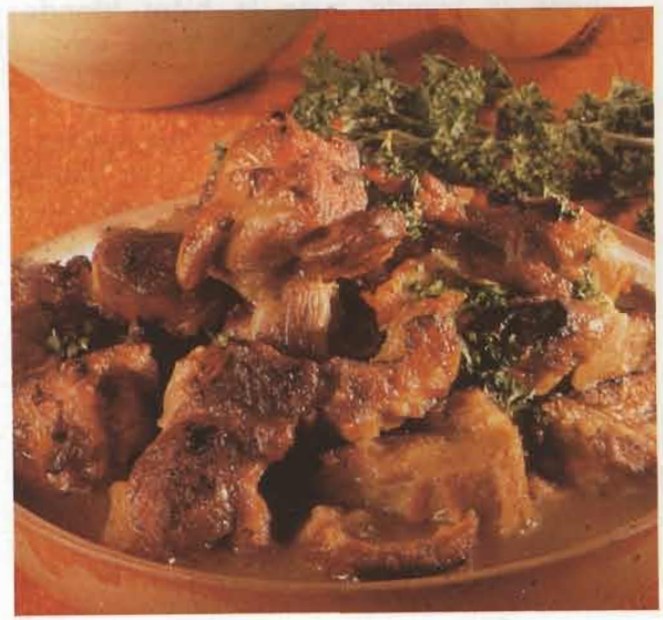
1. Mettez la viande découpée en morceaux dans la cocotte avec les aromates : le thym, l'ail haché, l'oignon en lamelle et le piment coupé en deux, une pincée de gingembre, un peu de sel et de poivre ; couvrez juste d'eau, puis faites cuire, sur feu doux et à couvert, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. (Comptez 1 h 30 environ.)
2. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre ; lavez-les ; coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur.
3. Lorsque la viande de mouton est cuite à point, retirez-la de la cocotte, en vous aidant d'une écumoire pour bien l'égoutter ; passez le jus de cuisson au chinois, puis faites-le réduire à feu doux jusqu'à ce que vous obteniez 1 dl 1/2 de liquide environ.
4. Faites chauffer 20 g de beurre et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle ; faites-y rissoler rapidement les morceaux de viande sur toutes les faces. Dressez-les ensuite sur un plat de service.
5. Délayez rapidement la fécule avec un peu de jus de cuisson réduit, puis versez ce mélange ainsi que le reste de la réduction dans la poêle ; remuez vivement à feu vif et nappez la viande avec cette sauce. Servez chaud avec les pommes-vapeur arrosées de beurre fondu et saupoudrées de persil haché.

Ingrédients et matériel

800 g d'épaule de mouton désossée
2 branches de thym
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
1 oignon
1 petit piment rouge (frais ou en conserve)
Gingembre en poudre
60 g de beurre
Huile d'olive
10 g de fécule
1 kg de pommes de terre
1 bouquet de persil
Sel, poivre

Matériel

1 cocotte
1 cuiseur-vapeur
1 chinois
1 poêle



Conseil : *vous pouvez aromatiser ce plat avec de la menthe fraîche.*
Vin : *Navarra.*

RÔTI DE PORC BOHÉMIENNE

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *60 mn*

1. Emincez les oignons et mettez-les dans une terrine. Couvrez d'eau froide et laissez reposer pendant 30 mn.
2. Dans une cocotte, faites dorer le rôti de porc sur toutes ses faces à feu vif, avec 30 g de beurre et une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez ensuite les tranches d'oignons égouttées et faites-les blondir à feu doux.
3. Retirez alors la cocotte du feu et couvrez juste la viande avec la bière blonde ; remettez sur feu doux et faites repartir l'ébullition. Laissez cuire à découvert et à feu doux jusqu'à ce que la bière se soit complètement évaporée (40 mn environ). Mais veillez surtout à ce que la viande n'attache pas au fond de la cocotte.
4. Dès que la viande est cuite et tendre, réservez-la au chaud. Passez le jus de cuisson et mettez-le dans une petite casserole à part, avec 20 g de beurre, 20 g de farine, une pincée de graines de fenouil, la crème fraîche et le gin. Laissez épaissir pendant 10 mn sur feu doux.
5. Pour servir, coupez le rôti en tranches, mettez-les sur un plat de service ; nappez avec la sauce et servez très chaud.

Ingrédients et matériel	
600 g de rôti de porc (filet ou échine) *600 g d'oignons* *3/4 l de bière blonde* *1 dl de crème fraîche liquide* *1 dl de gin* *Graines de fenouil* *20 g de farine* *50 g de beurre* *1 cuillerée à soupe d'huile*	**Matériel** *1 terrine* *1 cocotte*



Conseil : *ce plat typique de Bohême est servi avec des légumes ou de la purée de pommes de terre.*
Vin : *Bière blonde.*

SAUTÉ D'AGNEAU À LA HONGROISE

Préparation : *20 mn* **Cuisson :** *40 mn*

1. Epluchez et hachez les oignons ; faites chauffer le saindoux dans une sauteuse ; faites revenir la viande et les oignons hachés dans cette graisse chaude.
2. Pendant ce temps, épluchez les tomates ; coupez-les en quatre ; éliminez les graines et le jus ; coupez la chair en petits morceaux. Lavez et épongez les poivrons ; fendez-les en deux ; retirez le cœur et les graines ; coupez la chair en lanières fines.
3. Lorsque la viande et les oignons sont bien dorés, assaisonnez-les de sel et de poivre, puis saupoudrez-les avec le paprika et le cumin ; laissez revenir 1 mn.
4. Ajoutez les tomates et les poivrons ; couvrez ; laissez la cuisson s'achever.
5. Au moment de servir, lavez et épongez le persil ; hachez-le ; faites chauffer un plat de service. Disposez la viande et sa garniture dans ce plat chaud ; saupoudrez de persil haché ; servez très chaud avec des pommes vapeur.

Ingrédients et matériel	
600 g d'agneau coupé en morceaux (épaule par exemple) *4 oignons* *1 cuillerée à soupe de paprika* *1 cuillerée à soupe de saindoux* *1 pincée de cumin* *1 bouquet de persil* *4 tomates bien mûres* *2 poivrons*	*Sel, poivre* **Matériel** *1 sauteuse*



Conseil : *laissez bien dorer la viande et les oignons mais évitez qu'ils ne noircissent.*
Vin : *Gewürztraminer.*

SAUTÉ DE VEAU AU CURRY

Préparation : *30 mn* **Cuisson :** *1 h 30*

1. Dans une sauteuse, commencez par faire dorer l'oignon haché dans le beurre avec la pomme épluchée et coupée en petits dés. Ajoutez ensuite la viande coupée en morceaux que vous aurez légèrement passés dans la farine, et les clous de girofle. Faites rôtir la viande de toutes parts.

2. Pendant ce temps diluez la farine dans 1 dl d'eau froide avec le curry. Incorporez ensuite à la viande en train de cuire. Mouillez encore avec le bouillon, salez et laissez cuire à feu très doux pendant environ 1 h 30.

3. En fin de cuisson, lorsque la viande est bien tendre, ajoutez au jus de cuisson celui du demi-citron et salez. Inutile de poivrer, puisque la présence du curry donnera suffisamment de piquant à la sauce.

4. Servez très chaud avec du riz au curry.

Ingrédients et matériel	
1 kg de veau dans la noix *1 oignon* *1 pomme de reinette* *2 clous de girofle* *30 g de farine* *1 cuillerée à café de curry* *1/2 citron* *Beurre* *Sel* *1 dl de bouillon*	**Matériel** *1 sauteuse*



Conseil : *l'accompagnement idéal de ce plat serait un chutney de pommes.*
Vin : *Rosé d'Anjou.*

AGNEAU À L'OSEILLE

Préparation : *15 mn* **Cuisson :** *30 mn*

1. Coupez l'agneau en gros dés. Faites fondre le beurre dans une sauteuse ; quand il est chaud sans être coloré, jetez-y les morceaux de viande et laissez-les blondir à feu moyen. Retournez-les souvent. Laissez cuire 15 mn environ.
2. Pendant ce temps, nettoyez l'oseille, lavez-la à plusieurs eaux. Epongez-la. Hachez-la grossièrement.
3. Assaisonnez l'agneau ; laissez cuire encore 5 mn. Retirez-le, gardez-le au chaud. Délayez le jaune d'œuf avec le lait.
4. Ajoutez l'oseille à la cuisson de l'agneau, laissez-la fondre à petit feu en remuant pour qu'elle n'attache pas (10 mn environ).
5. Lorsqu'elle est fondue, ajoutez la crème ; mélangez ; rectifiez l'assaisonnement ; remettez l'agneau dans la sauce ; remuez quelques minutes à feu doux. Quand la crème est onctueuse, retirez du feu et liez avec le jaune d'œuf délayé dans le lait. Servez très chaud.

Ingrédients et matériel	
1 kg d'épaule d'agneau de lait *600 g d'oseille* *2 dl de crème fraîche felix potin* *50 g de beurre* *1 jaune d'œuf* *2 cuillerées à soupe de lait* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 sauteuse*



Conseil : *si vous préférez le haut-de-côte, il doit être coupé en morceaux de taille moyenne.*
Vin : *Côtes de Provence rosé.*

BROCHETTES DE PORC À LA SAUGE

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *15 mn*

1. Garnissez des brochettes sur lesquelles vous alternez un morceau de filet de porc, un morceau de chipolatas, un morceau de foie de veau, de la sauge et ainsi de suite. Terminez par une rondelle d'oignon épaisse et un morceau de poivron. Salez et poivrez.
2. Faites dorer les brochettes à la poêle avec 3 cuillerées à soupe d'huile et 30 g de beurre. Parfumez avec beaucoup de romarin et de la sauge. Faites dorer de tous les côtés pour que la viande soit bien colorée.
3. Mouillez avec une demi-tasse d'eau bouillante dans laquelle vous aurez fait dissoudre le cube de bouillon et laissez cuire pendant 10 mn jusqu'à ce que la sauce ait bien réduit.
4. Vérifiez l'assaisonnement; poivrez abondamment, augmentez la flamme et ajoutez le cognac. Flambez et servez chaud.

Ingrédients et matériel	
300 g de filet de porc *200 g de chipolatas* *200 g de foie de veau* *4 oignons* *Sauge, romarin* *2 poivrons rouges* *Huile* *30 g de beurre* *1 dl de cognac* *1 cube de bouillon concentré* *Sel, poivre*	**Matériel** *6 brochettes* *1 poêle*



Conseil : *accompagnez d'une salade fraîche ou d'une purée de pommes de terre.*
Vin : *Corbières.*

GIGOT D'AGNEAU BARBECUE AU BEURRE D'AIL

Préparation : *15 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Une heure avant de le faire cuire, piquez le gigot d'éclats d'ail. Enduisez-le de sel et de poivre.

2. Faites chauffer la braise, ou votre four, à température élevée (260 °C, thermostat 9) pendant 15 mn. Embrochez le gigot et faites-le saisir pendant environ 15 mn. Réduisez la température (220 °C, thermostat 7) et laissez cuire pendant 40 mn encore. Arrosez plusieurs fois la viande avec son jus de cuisson.

3. Pendant ce temps, préparez le beurre d'ail en mélangeant 3 gousses d'ail écrasées avec 140 g de beurre. Salez, poivrez et mettez au frais.

4. Lorsque le gigot est cuit, découpez-le en recueillant le jus que vous mélangerez avec celui de la lèchefrite en ajoutant 40 g de beurre d'ail. Servez avec le reste du beurre d'ail, des flageolets ou des pommes de terre sautées.

Ingrédients et matériel	
1 gigot d'agneau de 1 kg 200 *Sel, poivre* *140 g de beurre felix potin* *4 gousses d'ail*	**Matériel** *1 barbecue (facultatif)*



Conseil : *pour vérifier la cuisson du gigot, piquez-le ; le jus qui s'écoule doit être rosé.*
Vin : *Gros Plant.*

PAUPIETTES DE VEAU AUX BANANES

Préparation : *30 mn* **Cuisson :** *40 mn*

1. Coupez en deux 2 des bananes. Ecrasez 3 autres à la fourchette, ajoutez 3 échalotes finement hachées, les petits-suisses, du sel et du poivre de Cayenne.
2. Nappez les escalopes bien aplaties avec cette purée. Puis posez au centre une demi-banane. Roulez et attachez avec de la ficelle de cuisine pour former des paupiettes.
3. Faites revenir ces paupiettes au beurre dans une sauteuse, avec 3 échalotes hachées. Dès qu'elles sont bien dorées de tous côtés, mouillez avec le bouillon et laissez cuire à feu moyen (30 mn environ), jusqu'à ce que le bouillon se soit complètement évaporé.
4. Ajoutez la crème fraîche, le reste de purée, rectifiez l'assaisonnement. Puis, ajoutez le curry et fouettez la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe sur feu doux.
5. Dressez les paupiettes sur un plat de service. Entourez-les avec les bananes restantes, coupées en morceaux et revenues au beurre. Nappez de sauce et servez très chaud.

Ingrédients et matériel	
4 grandes escalopes minces *7 bananes* *6 échalotes* *2 petits-suisses* *Poivre de Cayenne* *50 g de beurre* *2 dl de crème fraîche* *1 dl de rhum felix potin* *1 cuillerée à café de curry* *3 dl de bouillon* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 sauteuse* *Ficelle de cuisine*



Conseil : *taillez, au besoin, les bords des escalopes pour en faire des rectangles réguliers.*
Vin : *Edelzwicker.*

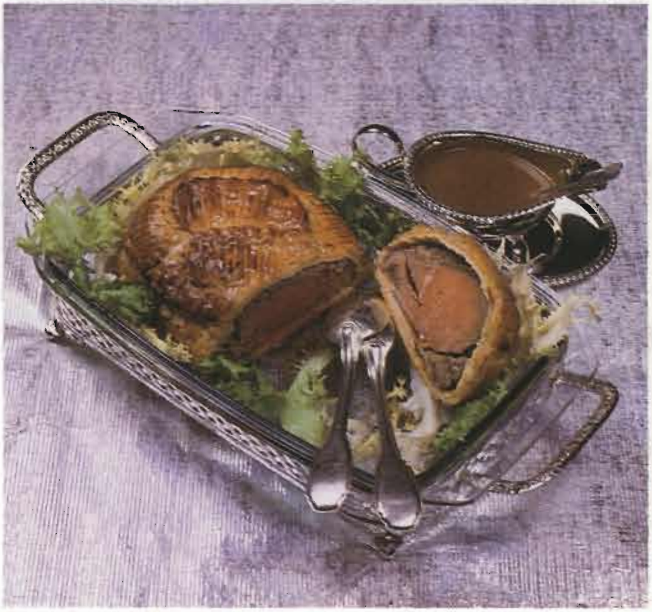
RÔTI DE BŒUF EN CROÛTE

Préparation : *35 mn + 8 h* **Cuisson :** *25 mn*

1. Si votre rôti de bœuf en croûte est pour le soir, vous commencerez le matin même par faire dorer la viande à l'huile dans une cocotte. Faites-la revenir sur toutes ses faces à feu vif. Poivrez mais ne salez pas ; laissez refroidir et reposer la viande pendant le reste de la journée.
2. Une heure avant le repas, allumez votre four (240 °C, thermostat 8). Etalez la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur en lui donnant la forme d'un rectangle. Passez toute la surface de la pâte au jaune d'œuf. Alignez au milieu les pelures de truffes, recouvrez de lamelles de mousse de foie gras et déposez enfin par-dessus le filet de bœuf. Repliez la pâte pour bien y enfermer la viande. Collez les bords au jaune d'œuf, ainsi que les extrémités. Badigeonnez la surface de jaune d'œuf.
3. Glissez le rôti en croûte dans le four, sur la plaque, et laissez cuire. Comptez environ 18 mn de cuisson par livre de viande.
4. Lorsque le filet est cuit, éteignez le four mais laissez le filet reposer dans le four éteint pendant 10 mn. Présentez ensuite le rôti découpé avec une sauce madère.

recette originale ou de fête

Ingrédients et matériel	
650 g de filet de bœuf (non bardé) *300 g de pâte feuilletée toute prête* *1 petite boîte de mousse de foie gras* *1 petite boîte de pelures de truffes* *1 jaune d'œuf* *1 cuillerée à soupe d'huile* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 rouleau à pâtisserie*



Conseil : *des petits lardons rissolés remplaceront avantageusement la mousse de foie gras.*
Vin : *Saint-Émilion.*

SELLE D'AGNEAU AUX CERISES

Préparation : *40 mn + 48 h* **Cuisson** : *2 h*

1. Préparez la marinade avec les os concassés, le vin, les oignons et les carottes coupées en dés, les clous de girofle. Laissez macérer la selle dans cette marinade pendant 48 h.
2. Egouttez alors la selle. Conservez bien la marinade. Levez les zestes des oranges puis pressez celles-ci.
3. Faites chauffer 1/2 dl d'huile dans une cocotte. Faites revenir les os et la garniture de la marinade. Lorsqu'ils sont bien colorés, saupoudrez-les avec la moitié du sucre et laissez caraméliser. Mouillez avec le jus d'orange et 1 dl de vinaigre et laissez réduire des 3/4.
4. Mouillez ensuite avec le bouillon et le jus de la marinade. Ajoutez les zestes d'oranges et la farine délayée dans un peu d'eau. Salez, poivrez. Laissez cuire doucement 1 h 30.
5. Salez et poivrez la selle ; badigeonnez-la d'huile et faites-la cuire 40 mn à four très chaud (240 °C, thermostat 8).
6. Faites caraméliser le sucre restant avec une goutte d'eau dans une casserole ; mouillez avec 1 dl de vinaigre ; faites bouillir puis roulez les cerises dedans.
7. Passez la sauce au chinois sur les cerises. Laissez mijoter quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Dressez la selle sur un plat de service ; nappez avec la sauce.

Ingrédients et matériel

1 selle d'agneau (650 g)
1 kg d'os de volaille et d'agneau concassés
2 oignons
2 carottes
1/2 l de vin blanc sec
1/2 l de bouillon
40 g de farine
Huile, vinaigre
2 clous de girofle
2 oranges
150 g de sucre
1 boîte de cerises au naturel
Sel, poivre

Matériel

1 cocotte
1 chinois



Conseil : *comme garniture, vous pouvez servir une purée de marrons.*
Vin : *Entre-Deux-Mers.*

STEAKS AU FLEURIE À LA MOELLE

Préparation : *5 mn* **Cuisson** : *20 mn*

1. Pochez l'os à moelle pendant 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Retirer la casserole du feu mais laissez l'os dans l'eau.
2. Faites chauffer 30 g de beurre dans une sauteuse; ajoutez les steaks dans ce beurre et laissez-les cuire de 2 à 4 mn de chaque côté, selon votre goût.
3. Quand la viande est cuite, disposez-la sur un plat de service et réservez au chaud, à l'entrée de votre four par exemple.
4. Ajoutez les échalotes hachées dans le beurre de cuisson de la viande; faites-les revenir à feu moyen, sans les laisser brûler; dès qu'elles sont colorées, ajoutez le vin; laissez réduire le tout de moitié.
5. Coupez le reste de beurre en morceaux; ajoutez un à un ces morceaux de beurre à la sauce en battant vivement au fouet. Salez et poivrez; nappez les steaks avec cette sauce; réservez le plat au chaud.
6. Egouttez l'os à moelle; à l'aide d'un couteau fin, retirez délicatement la moelle; coupez-la en 4 tranches; disposez 1 tranche sur chaque steak; servez aussitôt.

Ingrédients et matériel	
4 contrefilets *1 gros os à moelle* *130 g de beurre felix potin* *4 échalotes* *4 verres de Fleurie* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 casserole* *1 sauteuse* *1 fouet à sauce*



Conseil : *vous pouvez ajouter 1 cube de bouillon pour donner plus de saveur à la moelle.*
Vin : *Beaujolais.*

VEAU AUX OIGNONS ET AU RIZ

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *2 h*

1. Faites dorer le rôti de veau au beurre dans une cocotte. Incorporez les oignons hachés. Laissez-les blondir. Mouillez avec le vin blanc et le bouillon; ajoutez l'ail haché, 3 branches de persil et une feuille de laurier; salez et poivrez largement; couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 2 h à feu doux.
2. Pendant ce temps, préparez le riz : rincez-le si c'est nécessaire; portez à ébullition 3 litres d'eau salée. Versez le riz dans l'eau bouillante et laissez bouillir pendant 6 mn puis égouttez; mettez-le dans un plat allant au four; ajoutez le beurre et poursuivez la cuisson dans le four (180 °C, thermostat 4-5) pendant 25 mn.
3. Retirez le persil et le laurier de la sauce du veau, quand celui-ci est cuit. Rectifiez l'assaisonnement.
4. Pour servir, dressez la viande sur un plat; nappez-la avec la sauce aux oignons et servez avec le riz.

Ingrédients et matériel

1 kg de veau à braiser bardé
40 g de beurre
100 g d'oignons
1 dl de vin blanc sec felix potin
1 dl de bouillon
1 gousse d'ail
Persil, laurier
Sel, poivre

Pour le riz
200 g de riz
80 g de beurre
Gros sel

Matériel
1 cocotte
1 casserole
1 plat allant au four



Conseil : *pour le riz, mettez-le sur la viande dans un cuiseur-vapeur, faites juste chauffer.*
Vin : *Saint-Émilion.*

TABLE DES RECETTES

I. Recettes classiques

Bavette aux échalotes 4
Blanquette de veau 6
Bœuf bourgeoise 8
Bœuf bourguignon 10
Bœuf à la ficelle 12
Côtes de porc à la moutarde 14
Daube de bœuf 16
Entrecôtes bordelaises 18
Gigot chasseur 20
Pot-au-feu 22
Selle d'agneau aux petits légumes 24
Steak tartare 26

II. Recettes économiques

Bœuf aux carottes 28
Boulettes au curry 30
Boulettes de viande au fromage 32
Brochettes de la garrigue 34
Hamburgers à cheval 36
Poitrine de mouton à la diable 38
Rôti de porc braisé aux poireaux 40

III. Recettes régionales

Aiguillette de bœuf des côtes du Rhône . . . 42
Brochettes à l'auvergnate 44
Escalopes de veau à la normande 46
Fondue bourguignonne 48
Kig a farz, viande et far 50
Poitrine de porc à la provençale 52
Saucisson chaud du Poitou 54
Sauté de veau aux olives 56
Tournedos à la languedocienne 58
Veau braisé charentais 60

IV. Recettes étrangères

Carpaccio 62
Daube de porc à l'antillaise 64
Mignons de veau au Porto 66
Osso bucco 68
Ragoût de mouton à la marocaine 70
Rôti de porc bohémienne 72
Sauté d'agneau à la hongroise 74
Sauté de veau au curry 76

V. Recettes originales et de fête

Agneau à l'oseille 78
Brochettes de porc à la sauge 80
Gigot d'agneau barbecue au beurre d'ail . . 82
Paupiettes de veau aux bananes 84
Rôti de bœuf en croûte 86
Selle d'agneau aux cerises 88
Steaks au Fleurie à la moelle 90
Veau aux oignons et au riz 92

PHOTOGRAPHIES :
Document de couverture : Paris-Graphic. *Illustrations* : Editoriale Del Drago p. 37, 49, 63, 69, 73, 75, 81 ; ELLE SCOOP Bouillaud p. 57, Fournier p. 43, Jannès p. 29 ; Paris-Graphic p. 11, 15, 25, 27, 31, 35, 39, 41, 53, 59, 61, 71, 77, 79, 89, 91, 93 ; Centre d'Information et de Documentation de la Banane p. 85 ; Grazia-Mondadoripress p. 47, 67 ; Document CIDIL p. 45.
Shopping « La Liste de Mariage » p. 5, 87.

Imprimé en Italie par
Tipolitografia G. Canale & C. S.p.A. - Turin

Photocomposition : S.C.P., 33000 Bordeaux.
Photogravure : VERNON, 75005 Paris.

ISBN 2-903866-09-0